MELI Y EL CUIDADO DE SI

Por Dafne Nerí Solís y Zyanya Suárez Guerrero

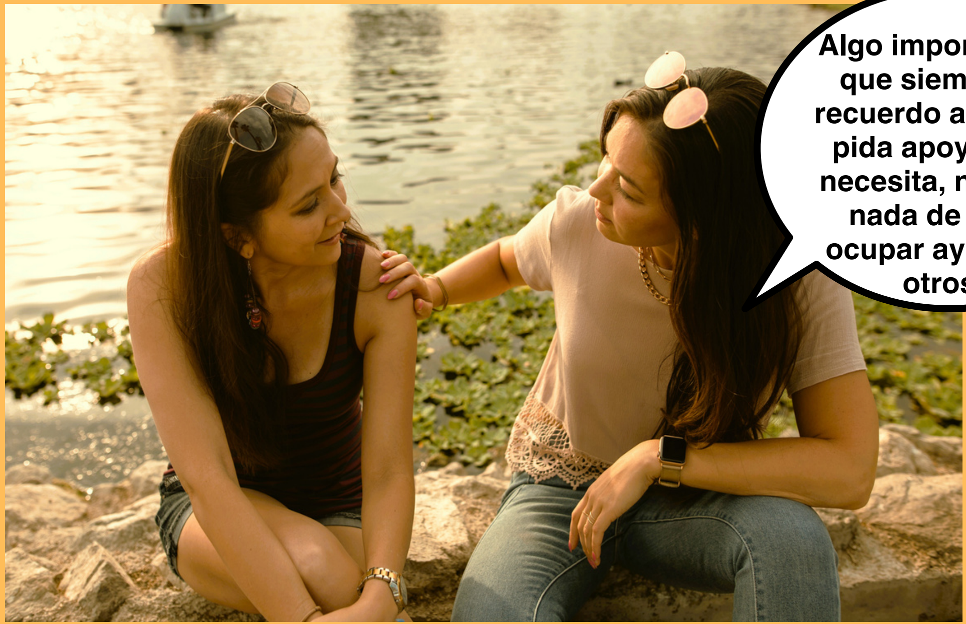
Melissa es una mujer que desde hace un año ha decidido trabajar y estudiar al mismo tiempo, sin embargo se ha descuidado mucho, por lo que se ha encontrado muy estresada y se enferma muy seguido

Yo todos los días salgo a caminar al parque o medito

En mis días de descanso busco realizar actividades que me gusten como salir de paseo con mi novio Elías

Tambien busco estudiar por lo menos 30 minutos al día

También tomo mis 2 litros de agua, como tip podrías usar un termo que te indique cuanto has tomado


Algo importante y que siempre le recuerdo a Meli es pida apoyo si lo necesita, no tiene nada de malo ocupar ayuda de otros

S: El cuidado de si es algo muy bonito, entenderte y realizar aquello que necesitas ayudara a tu calidad de vida

Además también es una forma de prevenir problemas de salud
¡Asi es!
¡Amate y cuidate mucho!
¡Amate y cuidate mucho!
¡FIN! :)